



# Musik in der Yogapraxis

Musikalische Unterstützung in der Yogastunde: **wie Sie eine sinnvolle Song-Auswahl treffen und worauf Sie sonst noch achten sollten**

© Foto: Marco Grundt

TEXT ■ ANDREA KUBASCH & DIRK BENNEWITZ

# M

usik in Yogaklassen zu spielen, ist modern. Wenn sie richtig eingesetzt wird, ist sie ein sehr einflussreiches Mittel, die gewünschte Wirkung in der Klasse zu erreichen. Musik und Töne in der Yogapraxis sind ein zusätzliches Werkzeug, die Schüler oder sich selbst in bestimmte emotionale Zustände zu versetzen. Während des Übens im Vinyasa, also im atemgelenkten Ablauf rhythmisch

aneinandergereihter Übungen, hilft uns Musik, unseren inneren Rhythmus zu finden und unseren Fokus verstärkt auf die eigenen Wahrnehmungen zu lenken.

Das funktioniert aber nur, wenn die Bewegungssequenzen und die Titel aufeinander abgestimmt sind. Der Synergieeffekt wird nicht dadurch erreicht, dass im Hintergrund irgendwelche „New-Age“-Musik abgespielt wird. Die Auswahl der Töne, Geräusche oder Musiktitel muss vielmehr so erfolgen, dass die jeweilige Intention, z.B. Beruhigung oder Anregung, auch tatsächlich damit erreicht wird. Unabhängig davon, ob Sie Lehrer sind oder Musik in Ihrer eigenen Praxis einsetzen wollen, sollten Sie für sich herausfinden, wie sich bestimmte Musik auf Ihren geistigen



»Entwicklungsgeschichtlich betrachtet, waren Rhythmus und Musik immer schon ein Mittel der Menschen, den Geist auszubalancieren, den Körper zu heilen und das spirituelle Bewusstsein zu verstärken.«

und emotionalen Haushalt auswirkt. Es geht dabei auch nicht ausschließlich um Musik, auch Geräusche aus der Natur, Klangschalen oder die Töne eines Gongs sind möglich.

Wenn wir im Vinyasa praktizieren, streben wir nach dem Zustand des vollständigen Aufgehens in unserem Tun, also nach dem „Fluss“. Dabei befinden wir uns in der Mitte zwischen total entspannt und angespannt bzw. aktiv. Der Zustand ist nicht „halb-entspannt“ und „halb-aktiv“, sondern beide Eigenschaften haben sich in einem für uns gesunden Verhältnis zu maximalem Volumen entfaltet, ohne sich gegenseitig zu behindern. Um dies zu erreichen, verläuft unsere Praxis nach einer bestimmten Abfolge, die wir entweder frei gestalten oder die von unserer Tradition empfohlen wird. Die Übungsfolge kreiert eine ganz bestimmte Energiekurve, die wie eine Dramaturgie unsere inneren Empfindungen mit beeinflusst. Wenn Sie sich also Ihre akustischen Elemente für die Praxis aussuchen, stimmen Sie sie darauf ab. Gestaltungsmöglichkeiten sind beispielsweise, eine Stunde nach Chakras, nach den Elementen oder nach einem technischen Thema aufzubauen.

### Wie wirkt Musik auf den Menschen?

Stellen Sie sich vor, Sie setzen sich in Ihr Auto oder kommen nach Hause und spielen einen Ihrer „All-Time-Favourite“-Songs. Wir alle wissen intuitiv, wie gut sich das anfühlt und dass wir uns mit so einfachen Mitteln, ganz ohne Nebenwirkungen, in einen emotionalen und positiven Zustand bringen können. Alternativ können wir auch unseren Geist stärker fokussieren, uns beruhigen oder unsere Wahrnehmung verschärfen. All das geht mit Musik und akustischen Mustern. Dabei ist es egal, wie Ihre persönlichen Vorlieben aussehen, ob Sie lieber Anna Netrebko,

Oasis oder Scooter hören. Musik kann Sie berühren und Ihr spirituelles Wohlbefinden auf der Gefühlsebene steigern. Wo immer Menschen zusammenkommen, bei Hochzeiten, beim Sport, in der Freizeit, beim Abendessen im Restaurant, bei Beerdigungen, in der Unterhaltungsindustrie etc., Musik ist immer ein integraler Bestandteil unseres Lebens.

Entwicklungsgeschichtlich betrachtet, waren Rhythmus und Musik immer schon ein Mittel der Menschen, den Geist auszubalancieren, den Körper zu heilen und das spirituelle Bewusstsein zu verstärken.

Die Qualitäten, die Musik ausmachen – Rhythmus, Harmonien, Tonlänge und Synchronizität –, sind dieselben, die unser Gehirn benötigt, um komplexes Verhalten zu generieren. Deswegen hat Musik einen so starken und direkten Einfluss auf uns. Sie geht an unseren bewussten Interpretationen vorbei und direkt zu unserem Emotionshaushalt (genauso wie Geruch). Deswegen kann uns Musik auch zu Tränen rühren.

Ein Ziel unserer Yogapraxis ist es, unseren Geist in einen frei fließenden Zustand zu versetzen, losgelöst von zu viel bewusstem Denken, allen Zweifeln und Ängsten. Wir werden vollkommen von unserer Tätigkeit absorbiert, und unser Geist ist höchstmöglich fokussiert. Dieser „Fluss“ (engl. Flow) ist bis ungefähr zum fünften Lebensjahr der Normalzustand. Danach verschwindet dieser Zustand immer mehr. Wir können ihn aber jederzeit zurückholen. Wer jemals in einem Live-Konzert eine professionelle Band gesehen hat, die zusammen „gejammed“ hat, hat diesen Fluss aus Zusammenspiel, Groove und Harmonien bereits erlebt. Der intuitive Fluss geht dabei vollständig auf die Zuhörer über, bis alle in einem tranceartigen Zustand sind.

Musik ist also ein Vehikel zu unseren Seelenbildern, gleichsam die Sprache der Seele. Sie hilft uns bei der Selbsterkenntnis, beim Erleben unseres wahren Selbst.

### Wie baue ich eine Playlist auf?

Musik erzeugt in uns, vereinfachend gesagt, zwei Effekte: Entweder beruhigt sie uns, oder sie regt uns an. Maßgeblich dafür sind Tempo und Instrumente. Um das Tempo zu bestimmen, können Sie für die jeweiligen Lieder die BPM-Rate ermitteln (BPM = beats per minute). Das funktioniert z.B. mit einer Smartphone-App oder einer kostenlosen Software aus dem Internet. Es gibt im Internet auch BPM

Tabellen, die Sie zusammen mit dem Song-Namen per Suchfunktion finden können.

Die BPM-Raten der folgenden Tabelle zeigen, für welchen Zweck welches Tempo eingesetzt werden kann:

#### Unter 100 BPM = beruhigend

Ankommen zum Anfang einer Stunde, Shavasana am Ende einer Stunde, entspannte Vorwärtsbeugen.

#### 100–120 BPM = leicht anregend

Sonnengröße, Warm-ups.

#### 120–140 BPM = anregend und motivierend

Schnell und rhythmisch fließende stehende Sequenzen im Fluss.

#### Ab 140 BPM = sehr anregendes Tempo

Einzeln geübte Umkehrhaltungen, die Mut erfordern.

Instrumente, die fließende Töne erzeugen (Streichinstrumente, Flöten, Synthesizer, Orgeln u.a.), eignen sich sehr für beruhigende Sequenzen am Anfang und am Ende jeder Stunde. Rhythmusinstrumente (Schlagzeug, Percussions, usw.) im entsprechenden Tempo befeuern uns von innen und wirken anregend und motivierend.

Bei der Gestaltung Ihrer Playlist kommt jetzt die Energiekurve Ihrer Yogastunde ins Spiel. Wo möchten Sie in Ihrer Sequenz den Höhepunkt erreichen? Konsequenterweise ist die Musik darauf abgestimmt, die Schüler motivierend anzuregen und energetisch zu diesem Punkt zu führen. Der Gipfel der Übungsreihe kann entweder eine einzelne Haltung oder auch ein besonders schwieriger oder anstrengender Sequenzteil sein. Danach fällt die Kurve wieder langsam ab, um schließlich in Shavasana zu enden. Innerhalb dieser Kurve müssen Sie Ihre Musikstücke positionieren. Eine Stunde muss auch nicht zwingend dieser Dramaturgie folgen; es ist ebenso möglich, andere Verläufe zu finden. In einer Morgenstunde um 7 Uhr kann die Energiekurve zum Ende, vor dem beruhigenden Shavasana, auch noch einmal ansteigen, um die Teilnehmer auf einem höheren Level zu entlassen, als es am Anfang der Stunde vorhanden war.

# Yoga & Ayurveda

WIR BILDEN AUS!

**Yogalehrer**  
200h yoga alliance  
teachertraining  
alignment & movement  
ab April 2014

**Richard Hackenberg**  
Dr. Ralf Skuban  
Dr. Jeevan E.P.  
Meret Gaegauf

Infotag am 11.10.13  
Infos auf der Homepage

**Ayurvedatherapeut**  
Basistudium  
ab November 2013

**Dr. Jeevan**  
**Ellil Parambath**  
(Ayurveda Arzt BAMS)

kostenloser Infoabend  
am 14. Juni 19:00 Uhr



## Praktische Intensivierung für Ayurvedatherapeuten

Vertiefe dein praktisches Wissen  
Tipps, Tricks & Übungen mit  
Anita-Schmied Engelen  
(HP, Ayurvedatherapeutin) und  
Andreas Heller (Ayurvedatherapeut)

Alle Infos auf der Homepage

freiraum  
GA  
YO  
GA  
freiraum

YOGASCHULE | AKADEMIE | M. HOERER & S. STEINBERGER  
MANCHINGER STR. 19 | 85077 MANCHING | INCOLSTADT |  
FON: (08459) 995066 | WWW.YOGA-FREIRAUM.COM



thema → musik in der yogapraxis

## Beispiel-Playlist

Sie entspricht dem persönlichen Geschmack der Autoren und ist als Inspiration zu verstehen:

„Breathing in“ von Craig Kohland

„Sleep in my Arms“

von Sally Shapiro

„The Sand Dealer“ von N'to.

„Flash of Light“ feat.

Roisin Murphy

von Luca C & Brigante

„Can't wait“ von James Silk

„Soul Tie“ (Original Smooth

Downtempo Mix) von Kings of Groove

„You are ...“ von Mousse T.

„Awakening“ von Vargo

„Reveal“ von Bliss

„Share the Light of the World“

von Kai Brown

„Breathing out“ von Craig Kohland

Wenn Sie sich diese Gedanken gemacht haben, können Sie an die konkrete Song-Auswahl herangehen.

- Suchen Sie sich zuerst Lieder aus, die Sie selber sehr mögen.
- Finden Sie dann heraus, welche Lieder davon „funktionieren“, d.h. Sie in die Stimmung bringen, die Sie anstreben.
- Merken Sie sich die Struktur des Liedes, damit Sie später beim Hören unbewusst wissen, an welcher Stelle des Songs Sie sich befinden. Das vereinfacht Ihr Sequencing im Unterricht.
- Legen Sie jetzt die Reihenfolge Ihrer Songs fest, die, wie oben beschrieben, dem Stundenverlauf folgt.
- Benutzen Sie Lieder, die Metaphern verwenden.
- Wählen Sie Songs mit starken und deutlichen Rhythmen.
- Verbinden Sie nur Ihre besten Gedanken mit den Liedern.
- Eliminieren Sie alle negativen und destruktiven Gedanken und Handlungen, während Sie die Playlist hören.
- Hören Sie die Playlist öfter, um sie zu verinnerlichen.
- Benutzen Sie die Playlist häufig in einer Klasse, denn die Schüler fühlen sich unbewusst wohler und sicherer,

wenn sie sie schon kennen. Sie öffnen sich dann leichter und haben mehr Vertrauen zu ihrem Lehrer.

## Praktische Tipps und Anregungen

- Am einfachsten ist es, sich Musik in den gängigen legalen Download-Portalen zu besorgen und dann von einem Player / Telefon / Laptop abzuspielen. Wenn Sie sehr ambitioniert sind, können Sie die Titel auch mit einer DJ-Software miteinandermischen oder mit Effekten versehen. Das Hantieren mit einzelnen CDs ist ablenkend – in der eigenen Praxis wie auch beim Unterrichten.
- Überlegen Sie sich genau, ob Sie Musik mit Text einsetzen wollen. Hören Sie sich den Text gut an und achten Sie darauf, dass Sie ihn verstehen. Gerade am Anfang, wenn Ihnen diese Art der Praxis oder des Unterrichtens noch nicht so vertraut ist, kann Sie gesungener Text ablenken und durcheinanderbringen. Damit wäre der gewünschte Effekt verlorengegangen.
- Regeln Sie in Ihrem Raum auch die Lautstärke mit genauer Aufmerksamkeit. An verschiedenen Stellen des Raumes ist es oftmals unterschiedlich laut.
- Stellen Sie die Musik ab, wenn Sie etwas erklären oder demonstrieren. ■

## Infos



### DVD-Tipp:

Detox Power Yoga mit Andrea Kubasch, kürzlich erschienen bei GAIAM



**Andrea Kubasch** und **Dirk Bennewitz** leben in Hamburg und betreiben dort zwei „Power Yoga Germany“-Studios.

Sie sind bekannt für transformierende Yogalehrer-Ausbildungen sowie DVD- und Buchpublikationen. Beide unterrichten Workshops, Retreats, Teacher-Trainings und Kurse auf der ganzen Welt. Auf der diesjährigen Yoga Conference in Köln unterrichten sie ihre innovativen Themen **Yoga und Musik** („Wenn der Beat flippt“) und **Yin Yoga**.

Internet: [www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)